VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM



Любимые блюда из ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ



Л 93 **Любимые** блюда из овощей и грибов. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 32 с., ил.

«Каждому овощу — свое время» — гласит пословица, а диетологи и кулинары утверждают, что овощи полезны всем в любое время года. В овощах, как и в грибах, содержится множество питательных веществ, минеральных солей, пищевых волокон, витаминов. А как ароматны и красивы правильно приготовленные блюда из овощей!

Данная книга содержит рецепты лучших блюд из самых различных овощей и грибов, как простых в приготовлении, так и таких, которые требуют от вас опыта и знаний в кулинарии. Но ваши усилия не пропадут даром — вы порадуете себя и своих близких вкусным, питательным и, безусловно, полезным блюдом.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-11711-3

© ООО «Издательство «Эксмо», 2005

Составители *Т.М. Воробьева, Т.А. Гаврилова*

Фото Е. Рязановой, М. Козловского, А. Дроздина

Оформление художника *Н. Кудря*

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Т. Павлова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д.1. Тел./факс: (095) 378-84-74, 378-82-61, 745-89-16.
Многоканальный тел. 411-50-74. **E-mail: reception@eksmo-sale.ru**

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 932-74-71.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34.
www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12
(м. «Сухаревская»,ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81.
Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34
и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо»:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8432) 70-40-45/46.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9.
Тел. (044) 531-42-54, факс 419-97-49; e-mail: **sale@eksmo.com.ua**

Подписано в печать с готовых монтажей 21.10.2005
Формат 60x100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 1,8.
Доп. тираж 10 000 экз. Заказ № 1138.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО "Тульская типография".
300600, г. Тула, пр. Ленина,109 .



Любимые блюда из ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ



Москва
ЭКСМО
2005

Содержание



4. Баклажаны по-гречески
5. Кабачки, фаршированные мясом и рисом
6. Брюссельская капуста с картофелем и говядиной
7. Капустные котлеты
8. Запеканка из цветной капусты
9. Картофельные драники
10. Картофельные котлеты
11. Картофельные галушки
12. Пикантный картофель
13. Картофель, запеченный с пармезаном
14. Запеканка из картофеля и квашеной капусты
15. Картофельная запеканка с печенью
16. Картофель, запеченный с грибами
17. Жареная кукуруза со сладким перцем
18. Репчатый лук, запеченный с эстрагоном
19. Морковь с яблочным соком и зеленью
20. Сырники с морковью
21. Перец с начинкой из творога
22. Помидоры, жаренные с яйцом
23. Пельмени с редькой
24. Грибы под томатным соусом с макаронами
25. Грибы, запеченные с яйцом и сыром
26. Равиоли с грибами
27. Жареные рыжики, грузди, моховики в сметане
28. Запеченные шампиньоны
29. Пудинг из тыквы с яблоками
30. Пшенник с тыквой
31. Овощная запеканка





Баклажаны по-гречески

- *2–3 баклажана*
- *1/2 стакана грецких орехов*
- *растительное масло*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *100 г майонеза*
- *зелень петрушки или укропа*
- *соль*

Баклажаны вымыть, очистить. Нарезать баклажаны колечками, посолить. Обжарить на растительном масле. Дать маслу стечь. Баклажаны промазать орехово-чесночной пастой и склеить попарно. Подавать на блюде, обильно присыпав зеленью.

Паста: грецкие орехи измельчить, зубчики чеснока раздавить, все смешать и заправить майонезом.



Готовя баклажаны для фарширования, следует разрезать их пополам и острым ножом сделать по краям надрезы, так как при тепловой обработке кожица стягивается и лопается.





Кабачки, фаршированные мясом и рисом



При длительном хранении вареных овощей вкус их ухудшается, а витамин С разрушается. Старайтесь использовать их не позднее чем через 1,5 часа после варки.

- *1,5 кг кабачков*
- *15 г сыра (тертого)*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *250 г отварного риса*
- *400 г вареной говядины или баранины*
- *120 г репчатого лука*
- *40 г маргарина, сметана*

Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек на куски. Удалить часть мякоти с семенами. Отварить в подсоленной воде до полуготовности. Подготовленные кабачки наполнить фаршем. Уложить кабачки на противень, смазанный маргарином, посыпать тертым сыром и запекать в духовке. Подавать кабачки со сметаной.

Фарш: вареное мясо пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на маргарине. Соединить мясо с луком, рисом, добавить соль, перец и перемешать.

Рассыпчатый рис: в кастрюлю налить воду, довести ее до кипения, посолить и всыпать подготовленную крупу (на 2 части воды 1 часть крупы) и варить до тех пор, пока крупа не впитает влагу.



Брюссельская капуста с картофелем и говядиной



- *400 г брюссельской капусты*
- *400 г картофеля*
- *300 г говядины*
- *1,5 л воды*
- *репчатый лук*
- *корень сельдерея*
- *корень петрушки*
- *морковь*
- *кориандр*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Свежие очищенные овощи перед нарезкой следует тщательно промыть под холодной проточной водой.

Овощи очистить, вымыть.
Мясо сварить вместе с овощами (корнями петрушки, сельдерея, морковью и луком). Сваренное мясо вынуть и нарезать мелкими кусочками.

В кипящий бульон опустить картофель, кочанчики капусты, соль и несколько зерен кориандра.
Варить овощи 10 минут.
Перед подачей к столу положить измельченное мясо, отваренные картофель и капусту.
Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капустные котлеты



- *200 г капусты*
- *1 яблоко*
- *50 г сливочного масла*
- *50 г манной крупы*
- *1 яйцо*
- *50 г панировочных сухарей*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для жарки:
- *50 г растительного масла*

Для украшения:
- *зелень укропа и петрушки*

Без крышки варят овощи, имеющие резкий запах (сладкая и кислая капуста, цветная капуста), для того чтобы удалить специфический запах и горечь.

Удалить у яблока сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать. Выложить подготовленные компоненты на сковороду с растопленным маслом и тушить 15—20 минут. Добавить манную крупу, перемешать. Тушить 15 минут при постоянном помешивании. Вбить в остывшую капустную массу яйцо, посолить, поперчить, тщательно вымешать. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. К столу подавать, украсив зеленью.

1,5 ч







Картофельные котлеты

- *6 клубней картофеля*
- *1 яйцо*
- *50 г панировочных сухарей*
- *соль*

Для жарки:
- *100 г растительного масла*
- *50 г сливочного масла*

Для украшения:
- *зелень укропа*



К картофельным котлетам в качестве соуса хорошо подходят сметана или майонез.

Картофель вымыть, очистить, отварить.
Протереть картофель через сито.
В остывшую картофельную массу вбить яйцо, посолить и тщательно вымешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях.
Обжарить котлеты на растительном масле.
Готовые котлеты полить растопленным сливочным маслом, украсить зеленью.

Картофельные галушки

- *4 клубня картофеля*
- *50 г муки*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *50 г сливочного масла*
- *зелень укропа*



Картофель, отваренный в подсоленной воде, лучше сохраняет вкусовые качества и питательные вещества.

Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде до готовности.
Протереть картофель через сито.
В остывший картофель добавить муку и при необходимости соль.
Яйцо взбить, вылить в картофель, вымесить крутое тесто.
Раскатать тесто в жгут диаметром 2,5—3 см. Нарезать картофельный жгут кусочками.

Галушки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2—3 минут.
Подавать к столу, полив растопленным сливочным маслом и украсив зеленью укропа.



1 ч

Пикантный картофель

- *2 клубня картофеля*
- *1 яблоко*
- *100 г белых грибов*
- *1 помидор*
- *100 г сыра*
- *100 мл сметаны*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для украшения

- *зелень петрушки*



Овощные блюда получаются особенно вкусными, если их запекать в глиняной посуде.

Картофель нарезать кубиками. Грибы вымыть и нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезать кусочками. Натереть сыр на терке. Все компоненты выложить в горшочек слоями: картофель, грибы, яблоко, помидор. Залить сметаной, смешанной с солью и черным молотым перцем, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке в течение 20—25 минут. Подавать к столу, украсив зеленью.





Картофель, запеченный с пармезаном



- *3 клубня картофеля*
- *зелень петрушки*
- *150 г молока*
- *2 ст. ложки тертого пармезана*
- *2 дольки чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для приготовления запеченного картофеля вместо молока можно использовать нежирные сливки.

Вымыть и очистить клубни картофеля.
Варить картофель в подсоленной воде до его готовности.
Остудить картофель и нарезать крупными кружками.
Выложить картофель в огнеупорное блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и измельченным чесноком. Все блюдо посолить, поперчить и залить теплым кипяченым молоком.
Блюдо посыпать тертым пармезаном.
Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 15—20 минут.

Запеканка из картофеля и квашеной капусты

- *5 клубней картофеля*
- *200 г квашеной капусты*
- *2 яйца*
- *50 г панировочных сухарей*
- *соль*

Для жарки:
- *100 г растительного масла*

Для украшения:
- *листья салата*

Квашеную капусту обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Вымыть и очистить клубни картофеля.

Картофель нарезать соломкой, обсушить.
Обжарить картофель до полуготовности.
В форму для запекания выложить слоями обжаренные картофель и капусту.
Содержимое формы посолить и залить взбитыми яйцами, посыпать панировочными сухарями.
Запекать в духовке в течение 10—12 минут.
Готовую запеканку подавать к столу, выложив на блюдо, выстеленное листьями салата.



Квашеная капуста, входящая в состав блюда, способствует его усвоению.



Картофельная запеканка с печенью



Наиболее полезна печень, не подвергавшаяся заморозке.



1,5 ч

- *200 г говяжьей печени*
- *3 клубня картофеля*
- *100 г сыра*
- *50 мл сметаны*
- *20 г панировочных сухарей*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для жарки:
- *50 г растительного масла*

Печень вымыть, нарезать маленькими кусочками, посолить и поперчить.
Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде.
Остывший картофель нарезать ломтиками и обжарить в масле до золотистого цвета.
В посуду для запекания выложить половину картофеля, добавить печень, сверху выложить вторую половину картофеля.
Каждый слой пересыпать панировочными сухарями.
Натереть на терке сыр.
Смазать запеканку сметаной и посыпать натертым на крупной терке сыром.
Запекать в духовке в течение 20 минут.
К столу подавать в горячем виде.



Картофель, запеченный с грибами

- *4 клубня картофеля*
- *2 луковицы*
- *200 г грибов*
- *100 мл сметаны*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень укропа*

Для жарки:
- *50 г растительного масла*



Блюда из шампиньонов не рекомендуется сдабривать остропахнущими специями, так как это испортит нежный вкус и аромат грибов.

Луковицы очистить, нарезать крупными кусочками. Вымыть и очистить картофель. Картофель нарезать кубиками. Грибы очистить, нарезать кусочками. Обжарить грибы вместе с луком на растительном масле. Добавить к грибам сметану, потушить 5—10 минут. Выложить в форму для запекания картофель. Поверх слоя картофеля выложить тушеные грибы, посолить, поперчить. Запекать в духовке в течение 10—15 минут. К столу подавать, посыпав зеленью укропа.

Жареная кукуруза со сладким перцем



- *1 луковица*
- *2 сладких перца*
- *400 г консервированной кукурузы*
- *200 мл мясного бульона*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Кукурузу рекомендуется отваривать целым початком, не очищая его от листьев.

Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками.
Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета.
К луку прибавить кукурузу и готовить еще 5 минут.
После чего ввести мелко нарезанный сладкий перец.

Все ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить и влить мясной бульон. Тушить блюдо до готовности на среднем огне. Блюдо можно подавать к столу как в горячем, так и в холодном виде.



Репчатый лук, запеченный с эстрагоном

- *500 г репчатого лука*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *50 г маргарина*
- *1 ст. ложка цедры лимона*
- *20 г зелени эстрагона*
- *1 стакан мясного бульона*
- *соль*
- *черный молотый перец*



Значение овощей в питании человека не менее важно, чем мяса. Овощи богаты разнообразными витаминами, органическими кислотами и питательными веществами. Помимо всего прочего. именно овощи придают блюдам разнообразие и неповторимый вкус.

Эстрагон перебрать, промыть и мелко нарубить.
Репчатый лук очистить, нарезать кольцами и обжарить на маргарине до золотистого цвета в антипригарной сковороде.
Выложить лук в огнеупорную форму, все посолить, поперчить и добавить мясной бульон.
Добавить цедру лимона и измельченный эстрагон.

Форму накрыть фольгой и поставить в духовку на 15—20 минут. Готовить при температуре 180—200 °С.





Морковь с яблочным соком и зеленью



- *3 моркови*
- *100 мл яблочного сока без мякоти*
- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки сладкой кондитерской крошки*
- *зелень петрушки*

В сырых овощах много витаминов и других полезных веществ, поэтому целесообразно добавлять их в салаты и винегреты из вареных овощей.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. В сковороде растопить сливочное масло и всыпать кондитерскую крошку. В полученной смеси обжарить нарезанную морковь.

Когда морковь будет почти готова, ввести яблочный сок и зелень. Тушить морковь до готовности.



Сырники с морковью

- *500 г творога*
- *2—3 моркови*
- *40—50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка манной крупы*
- *1 яйцо*
- *2/3 стакана муки*
- *2—3 ст. ложки сахарного песка*
- *соль*
- *1/2 стакана воды*

Для обжаривания:
- *растительное масло*



Сырники можно приготовить без сахара, добавляя в творожную массу тмин, промытый в горячей воде, из расчета 1.5 г на 500 г творога.

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке.
На сковороде растопить 20—30 г сливочного масла, положить в нее морковь, добавить полстакана воды и тушить до готовности.
Постепенно добавить к моркови манную крупу, прогреть смесь, помешивая, до набухания крупы.

После набухания массу охладить и смешать с творогом, солью, яйцом, сахаром, мукой (2/3 всего количества).
Из полученной смеси сформовать сырники, обвалять в муке.
Обжарить сырники на сковороде с маслом.

Перец с начинкой из творога



- *1 кг сладкого перца*
- *400 г творога*
- *2 яйца*
- *30 г сахара*
- *250 г сметанного соуса*
- *соль*
- *100 г сметаны*

Как правило, прежде чем использовать творог для приготовления блюд, его следует протереть через сито. Это значительно улучшит вкус блюд.

Промыть стручки сладкого перца. срезать мякоть около плодоножки и вынуть вместе с семенами. Стручки перца положить на 2—3 минуты в кипящую подсоленную воду. Откинуть на дуршлаг, охладить. Протереть сквозь сито творог, смешанный с сырыми яйцами, сахаром, солью.

Фаршировать стручки перца полученной смесью. Стручки фаршированного перца положить в низкую кастрюлю с толстым дном. Залить перец сметанным соусом и тушить до готовности. Перец фаршированный подать на стол со сметаной.



1 ч

Помидоры, жаренные с яйцом

- 80 г шпика или ветчинного сала
- 400 г помидоров
- 4 – 6 яиц
- 1 луковица
- соль
- черный молотый перец
- зелень петрушки

Шпик или ветчинное сало нарезать ломтиками и поджарить в сотейнике. Добавить к салу ломтики лука, а затем ломтики помидоров. После того как выпарится вся жидкость, вбить в сотейник яйца. Поперчить и посолить.

Жарить на медленном огне. Блюдо выложить на листья салата, посыпать рубленой зеленью петрушки.



Прекрасным дополнением и украшением любого блюда являются зеленые листья салата или листья капусты, которые, если есть необходимость, можно перекрасить в розовые, подержав 5 минут в свекольном соке.





Пельмени с редькой

- *1 редька*
- *200 г муки*
- *1 яйцо*
- *100 мл сметаны*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень укропа*



К блюдам с редькой желательно подавать соусы с основой из растительного масла.

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
Выложить тертую редьку в дуршлаг, промыть водой для удаления излишней горечи и отжать.
Подготовленную редьку посолить, добавить 1 столовую ложку сметаны, тщательно перемешать.
Замесить из муки, яйца и небольшого количества воды крутое тесто.
Раскатать тесто в пласт и вырезать из него кружочки с помощью формы или тонкостенного стакана.
Слепить пельмени.
Отваривать пельмени в кипящей подсоленной воде в течение 3—5 минут.
Подавать на стол, полив сметаной и украсив зеленью укропа.

- *100 г шампиньонов*
- *100 г сыра*
- *3 ст. ложки томатной пасты*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *200 г макаронных изделий*
- *зелень укропа*
- *соль*

Грибы вымыть, почистить и нарезать тонкими ломтиками.
На сковороду налить немного растительного масла и обжарить грибы. За несколько минут до готовности выложить в грибы томатную пасту, посолить и тушить еще 2—3 минуты.
Сыр натереть на мелкой терке, а зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарезать.
Макароны отварить в подсоленной воде (на 100 г макарон 600 мл воды), откинуть на дуршлаг.
Выложить макароны в блюдо и соединить с сыром и зеленью, все перемешать. Сверху макарон выложить грибы в томатном соусе.

Грибы под томатным соусом с макаронами



После отваривания грибы откидывают на сито или дуршлаг и несколько раз обливают холодной водой до полного остывания.



Грибы, запеченные с яйцом и сыром



Перед тем как жарить грибы, их нужно очистить, промыть и ошпарить кипятком.



1,5 ч

- *4 яйца*
- *200 г шампиньонов*
- *3 ст. ложки тертого сыра*
- *2 луковицы*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень укропа и петрушки*

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Грибы промыть, очистить и мелко нарубить.

На сковороде разогреть растительное масло и пожарить грибы с луком, все посолить и поперчить.
Выложить готовые грибы в огнеупорную посуду.
Сварить яйца вкрутую, очистить от скорлупы, нарезать их тонкими кружочками.
Поместить кружки яиц по краю блюда. Все посыпать тертым сыром и запечь в духовке в течение 15 минут.
При подаче к столу блюдо посыпать зеленью.

Равиоли с грибами



- *250 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *2,5 стакана муки*
- *1 стакан воды*
- *3 ст. ложки сливочного масла*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *зелень укропа*
- *3 ст. ложки тертого сыра*

Для приготовления равиоли с грибами рекомендуется использовать сыр острых сортов. Он придаст блюду пикантный и неповторимый вкус.

Из муки, яйца, соли и воды замесить пресное тесто и оставить его на 10 минут для расстойки.
Грибы очистить, промыть и нарезать мелкими кусочками.
Лук очистить, вымыть, измельчить.
Грибы вместе с луком обжарить до готовности на сливочном масле, посолить.
Из 1/2 теста раскатать тонкий пласт и выложить на него фарш, как показано на фотографии.

Из оставшегося теста раскатать второй пласт и накрыть им пласт с начинкой. Защипнуть края.
Разрезать начиненное тесто на квадраты.
Отварить равиоли в подсоленной воде.
При подаче к столу посыпать равиоли тертым сыром и украсить веточками укропа.





Жареные рыжики, грузди, моховики в сметане



Свежие грибы можно избавить от червей, опустив в холодную подсоленную воду.

- *800 г грибов (рыжики, грузди, моховики)*
- *100 г муки*
- *3 – 4 ст. ложки масла*
- *соль*
- *панировочные сухари*
- *2 стакана сметаны*

Грибы очистить, вымыть, проварить в соленой воде, промыть в дуршлаге. Обвалять грибы в муке.

Поджарить грибы на масле в сотейнике.
Залить грибы 2 стаканами сметаны, посыпать сверху сухарями.
Запечь в духовке.



Запеченные шампиньоны



Не кладите в грибные блюда острые приправы, так как они «забивают» специфические грибные вкус и аромат.

- *800 г шампиньонов*
- *3 ст. ложки пшеничной крупы*
- *плавленый сыр*
- *1 луковица*
- *измельченная зелень*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *200 г сметаны*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *50 мл вина*

Грибы очистить. Отделить ножки и мелко их нарезать.
Пшеничную крупу слегка обжарить без масла.
Разогреть духовку до 200 °С.
Из плавленого сыра вырезать кружочки (их количество равно количеству шляпок шампиньонов).
Оставшийся сыр нарезать, смешать с пшеничной крупой, зеленью, яйцом, луком и измельченными ножками грибов.
Посолить и поперчить.
Наполнить шляпки шампиньонов сырно-грибной начинкой.
Положить шляпки на противень, сверху накрыть кусочками сыра.
Смешать сметану с горчицей и вином, посолить и поперчить.
Залить соусом шампиньоны.
Запекать в духовке около 15 минут.

Пудинг из тыквы с яблоками



Для приготовления этого блюда наилучшим образом подходит сорт тыквы с ярко-оранжевой мякотью, содержащей до 15% сахара.

- *500 г тыквы*
- *2 ст. ложки манной крупы*
- *молоко*
- *50 г сахара*
- *50 г сливочного масла*
- *2 яйца*
- *50 г панировочных сухарей*
- *2—3 яблока*

Яблоки очистить, мелко нарезать, отварить в воде с сахаром.
Тыкву вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками.
В кипящее молоко опустить тыкву.
Через 4—5 минут добавить яблоки, крупу, перемешать.
Варить до загустения.
В слегка остывшую кашу добавить растертые желтки, тщательно вымешать до получения однородной массы.
Выложить массу в форму для запекания.
Посыпать сухарями, смазать яйцом, опять посыпать панировочными сухарями, сахаром, побрызгать маслом.
Запекать в духовке в течение 5—10 минут.
Пудинг подать к столу, полив маслом или сметаной.



Пшенник с тыквой



- *150 г пшенной крупы*
- *0,5 л молока*
- *1 яйцо*
- *1 ст. ложка сахара*
- *соль*
- *300 г тыквы*
- *50 г сливочного масла*
- *100 г сметаны*
- *50 г панировочных сухарей*

Крупяные запеканки с овощами и фруктами хорошо усваиваются организмом.

Вымыть и очистить тыкву.
Нарезать тыкву кубиками.
Пшено тщательно промыть.
Сварить густую кашу из молока и пшена с добавлением сахара и сливочного масла.
В готовую остывшую кашу добавить яйцо и вымешать до однородной массы.

В смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму выложить слой пшенной каши, затем слой кубиков тыквы и снова слой каши. Разровнять, смазать сметаной и запекать в духовке в течение 25—30 минут.
На стол подавать в горячем виде со сметаной.





Овощная запеканка



- *1 красный сладкий перец*
- *1 зеленый сладкий перец*
- *1 желтый сладкий перец*
- *70 г цветной капусты*
- *70 г брокколи*
- *1 яйцо*
- *1/3 стакана молока*
- *40 г сыра*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Головки брокколи нельзя долго хранить даже в холодильнике, они быстро вянут, желтеют.

Цветную капусту промыть и разделить на соцветия. Брокколи вымыть, разобрать на кочешки, опустить их в подсоленную кипящую воду и варить 1—2 минуты, после чего откинуть на дуршлаг. Перец вымыть, удалить сердцевины и нарезать кубиками. В огнеупорную форму слоями выложить перец, цветную капусту и отваренные кочешки брокколи.

Яйцо взбить с солью, добавить молоко и тертый сыр, приправить специями.

Приготовленной смесью залить овощи.

Запекать в духовке в течение 20—25 минут при температуре 180—200 °С.